EDAD: ADULTOS TECNIFICACIÓN   TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del individual:
  - Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de realizar un ataque.
  - Jugadas que combinen la preparación larga con efecto liftado y el ataque corto angulado con efecto liftado.
  - Jugadas que combinen la preparación corta angulada con efecto liftado y el ataque largo con efecto liftado.
  - Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas cortas.
  - Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas largas.
  - Realización de aproximaciones liftadas y voleas según el concepto táctico que consiste en alternar golpes largos y cortos.
  - Inicios de jugadas de ataque dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Ejecutar los siguientes golpes:
  - Globo liftado con fuerte rotación de la pelota hacia delante.
  - Servicio liftado con salto.
  - Globo cortado.
  - Volea liftada desde ¾ de pista.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:
  - Ataque al medio, al cuerpo o al pasillo, ante situaciones de juego de fondo.
  - Aproximaciones al golpe flojo del contrario ante situaciones de juego de media pista.
  - Ataque de volea al medio, al cuerpo o al pasillo del jugador en la red, ante situaciones de interceptación de voleas, sobre un peloteo cruzado.
  - 1ª volea de posición y 2ª volea de remate al cuerpo, al medio o al pasillo.
  - Inicios de jugadas de ataque dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.

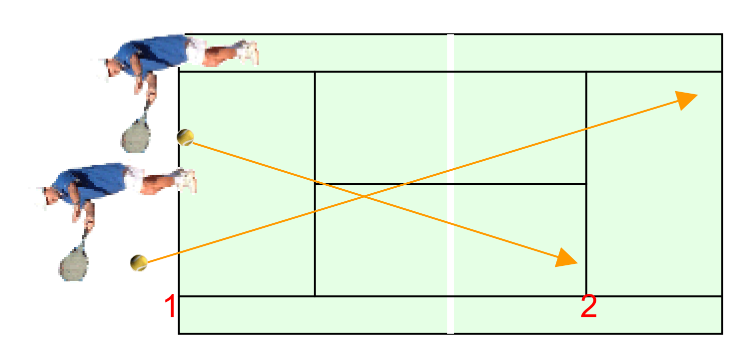
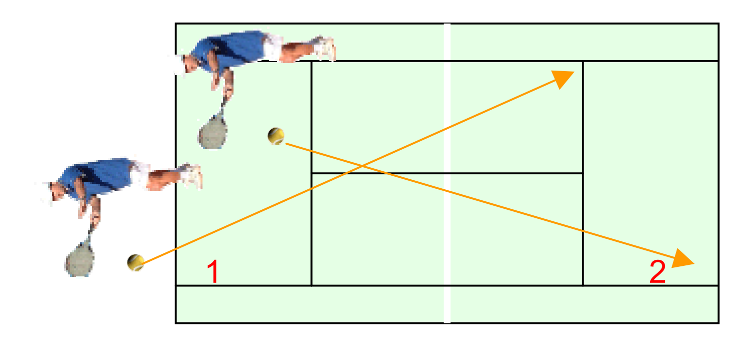
2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques en el juego de fondo.** 1- Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una jugada de ataque. 2- Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓNES DE JUGADAS Y ATAQUES EN EL JUEGO DE FONDO)

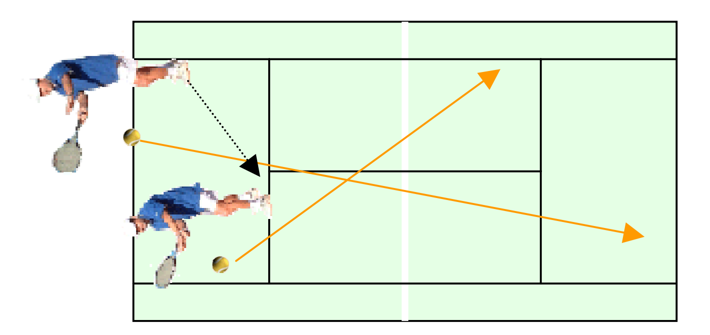
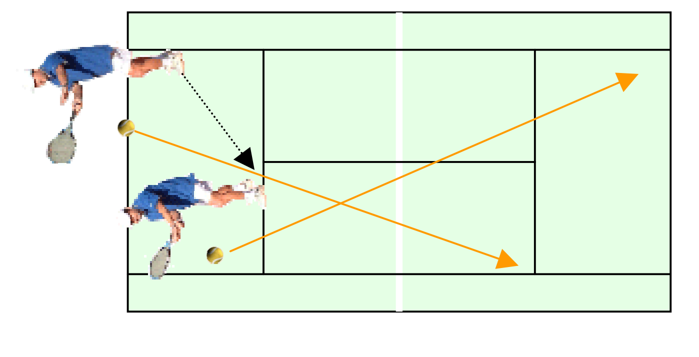
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo de derecha y de revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de saque. Ejercicio 3: servicio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha corta. Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	1 2 1 2
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado. Juego 2: gran slam de juego individual.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

2ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas con cambio de derecha y ataques en el juego de fondo.** Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una jugada de ataque. Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.  

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓN DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA Y ATAQUES EN EL JUEGO DE FONDO)

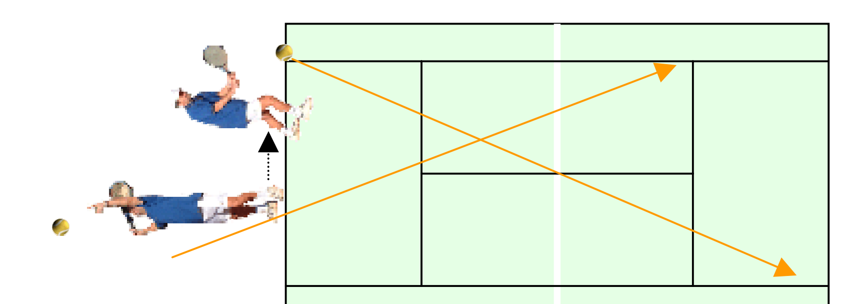
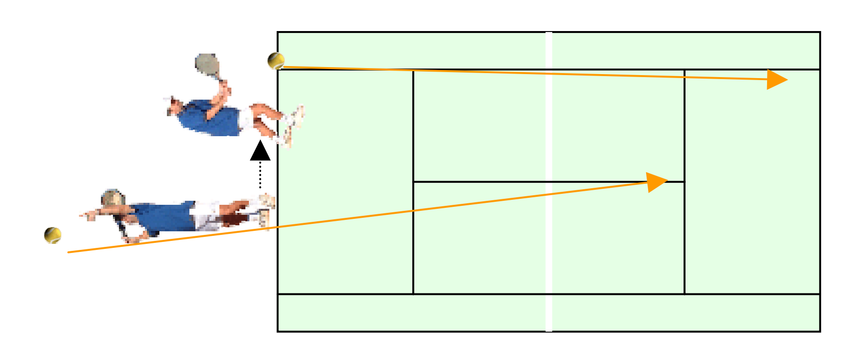
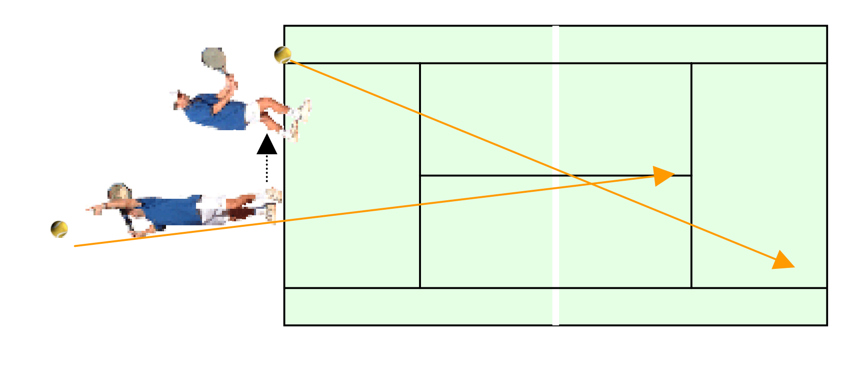
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo de derecha y revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de fondo. Ejercicio 3: servicio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque con un cambio de derecha (paralela invertida corta). Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando con un cambio de derecha (paralela invertida corta) y ataca con una derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2 2 1
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque, se debe golpear atacando al hueco. La pareja sólo puede golpear de derecha. Juego 2: gran slam de dobles golpeando sólo de derecha.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

3ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: aproximación y juego de red.** Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas de remate cortas.  Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas de remate largas. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (APROXIMACION Y JUEGO DE RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de dobles. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio, sólo el jugador que golpea sube a la red. Se continúa el punto y se intenta que todos los jugadores acaben voleando en la red. Ejercicio 3: servicio hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y realiza una aproximación de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador realice una volea de revés cruzada corta. Ejercicio 2: igual, pero con aproximación de revés cruzada larga y volea de derecha cruzada corta. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea realizando una aproximación de derecha en abertura cruzada corta y una posterior volea de revés cruzada larga. Ejercicio 4: igual, pero con aproximación de revés en abertura cruzada corta y volea de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 (1, 2) EJERCICIO 3 (1, 2)
30’			
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de dobles —modificado— (en el caso de que la pelota bote en el cuadro de saque la pareja debe realizar una aproximación a la red).	JUEGO 1
15’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

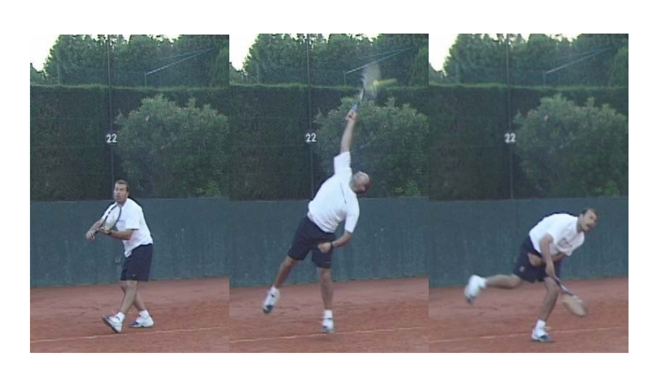
4ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio.** Servicio cortado hacia fuera y golpeo al hueco.  Servicio cortado hacia dentro y golpeo a contrapié.  Servicio liftado hacia dentro y golpeo al hueco. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1ª
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO)				

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: realizar el primer servicio cortado con dirección abierta y hacia la «T». Realizar el segundo servicio liftado con dirección hacia la «T».	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: los jugadores realizan servicios cortados hacia fuera (a ambos cuadros) y el profesor les lanza desde el carro una pelota para que golpeen al hueco. Ejercicio 2: igual, pero servicio hacia la «T» y golpeo a contrapie. Ejercicio 3: igual, pero servicio liftado hacia la «T» y golpeo al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del pozo en media pista.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

<table>
<tr>
<td>5ª semana</td>
<td>GOLPES ESPECIALES: técnica específica del servicio liftado con salto.
Técnica y juego de pies:
Empuñadura: continental.
Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

SERVICIO LIFTADO CON SALTO



1 - Posición de partida, protocolo y balanceo.
2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
3 - Extensión de rodillas, posterior salto e impacto de dentro a arriba y hacia fuera.
4 - Finalización del golpe con retención.
5 - Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL SERVICIO LIFTADO CON SALTO)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés.	EJERCICIO 1
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de servicio liftado, introducir delante del pie delantero del jugador un obstáculo (una cuerda) para, en el momento de ejecutar el movimiento completo (sin pelota), obligar al jugador a saltar la cuerda. Ejercicio 2: igual, pero con pelota. Ejercicio 3: igual, pero sin cuerda.	EJERCICIO 1
	ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO» Ejercicio 1: partido a 11 puntos (se deben jugar puntos sirviendo liftado con salto) Ejercicio 2: juego del rey en media pista paralela (se deben jugar puntos sirviendo liftado —con salto— desde el pasillo de dobles).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío. Juego 2: el trío —modificado— (si bota en el cuadro de saque hay que golpear al segundo bote).	JUEGO 2 1 2
TIEMPO TOTAL 60’		

6ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo liftado.** Técnica y juego de pies: Empuñadura de derecha: este o semioeste. Empuñadura con una mano de revés: este. Empuñadura con dos manos de revés: mano dominante continental, mano no dominante este. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **GLOBO DE DERECHA LIFTADO**  **GLOBO DE REVES LIFTADO A UNA MANO**  **GLOBO DE REVES LIFTADO A DOS MANOS**  1- Posición de espera. 2 - Salida y preparación del golpe. 3 - Curva de aceleración con apoyo frontal o cruzado. 4 - Máxima aceleración antes de ejecutar el impacto fuerte, seco y exageradamente vertical con extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Terminación del golpe con retención. Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: parabólica (muy pronunciada).

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GLOBO LIFTADO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15'		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea por encima de una cinta situada 1,5 metros por encima de la red y mantiene un peloteo de derecha y de revés.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL 30'		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de fondo y sirviendo por abajo (derecha y revés), realizar golpes en forma de globos liftados por encima de la cinta. Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador y éste golpea (recuperando el centro de la pista) por encima de la cinta en forma de globo liftado, una derecha cruzada, una derecha paralela. Ejercicio 3: igual, pero un revés cruzado, un revés paralelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2
		ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO» Ejercicio 1: partido a 11 puntos en media pista cruzada (sirviendo liftado con salto, se deben jugar los puntos golpeando por encima de la cinta en forma de globo liftado).	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15'		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: El trío —modificado— (se ha de golpear por encima de la cinta).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60'				

7ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la volea liftada en media pista.** Técnica y juego de pies: Empuñadura de derecha: este o semioeste. Empuñadura con una mano de revés: este. Empuñadura con dos manos de revés: mano dominante continental, mano no dominante este. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **VOLEA DE REVES LIFTADA A UNA MANO**  **VOLEA DE DERECHA LIFTADA**  **VOLEA DE REVES LIFTADA A DOS MANOS**  1- Posición de espera. 2 - Salida y preparación media del golpe. 3 - Curva de aceleración con apoyo frontal o cruzado. 4 - Máxima aceleración antes de ejecutar el impacto fuerte, seco y exageradamente vertical con extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Terminación muy recortada con retención. Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: semiparabólica (poco pronunciada).

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA VOLEA LIFTADA EN TRES CUARTOS DE PISTA)

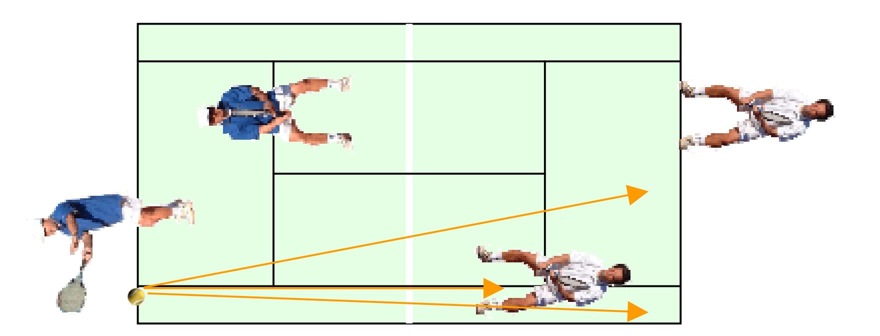
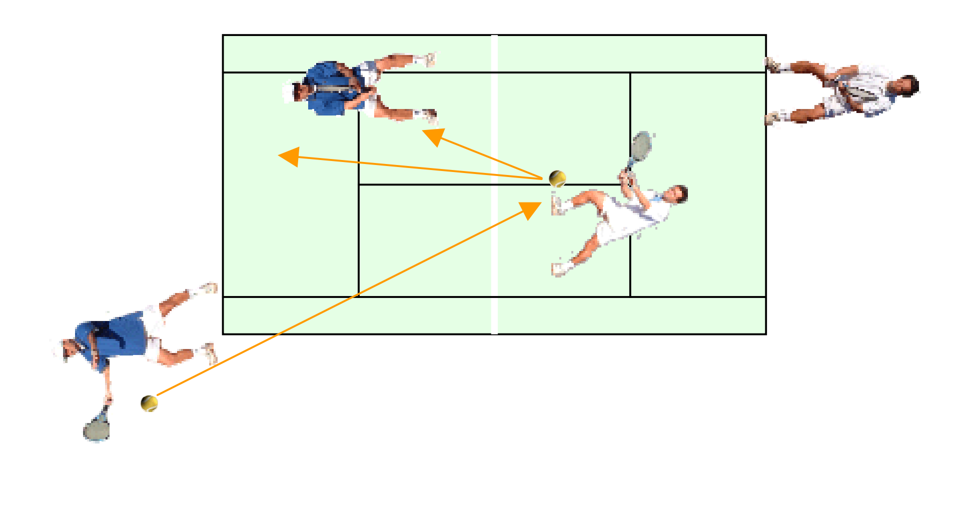
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha a derecha. Ejercicio 2: igual, pero golpea de revés a revés. Ejercicio 3: servicio liftado con salto dirigido a la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde tres cuartos de pista, se deben realizar servicios por abajo (derecha y revés) en forma de volea liftada. Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador y éste golpea una de fondo en contención y una volea liftada de derecha (en tres cuartos de pista). Ejercicio 3: igual, pero una de fondo en contención y una volea liftada de revés (en tres cuartos de pista).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 2 1
30’		**ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos (sirviendo liftado con salto, se deben jugar puntos golpeando liftado hasta encontrar la oportunidad de adelantarse e interceptar de volea liftada —en tres cuartos de pista—. Cada vez que un jugador realice y entre una volea liftada gana el punto).	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío. .	JUEGO 1
15’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

8ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo cortado.** Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: GLOBO CORTADO DE DERECHA  GLOBO CORTADO DE REVES A UNA MANO  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta del golpe. 3 - Trayectoria del golpe en diagonal descendente. 4 - Impacto de abajo hacia arriba con extensión del apoyo frontal o cruzado. 5 - Acompañamiento y terminación del golpe. Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: parabólica.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GLOBO CORTADO)

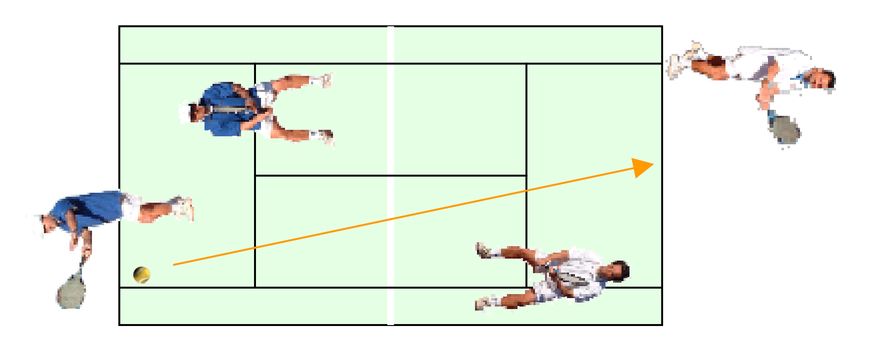
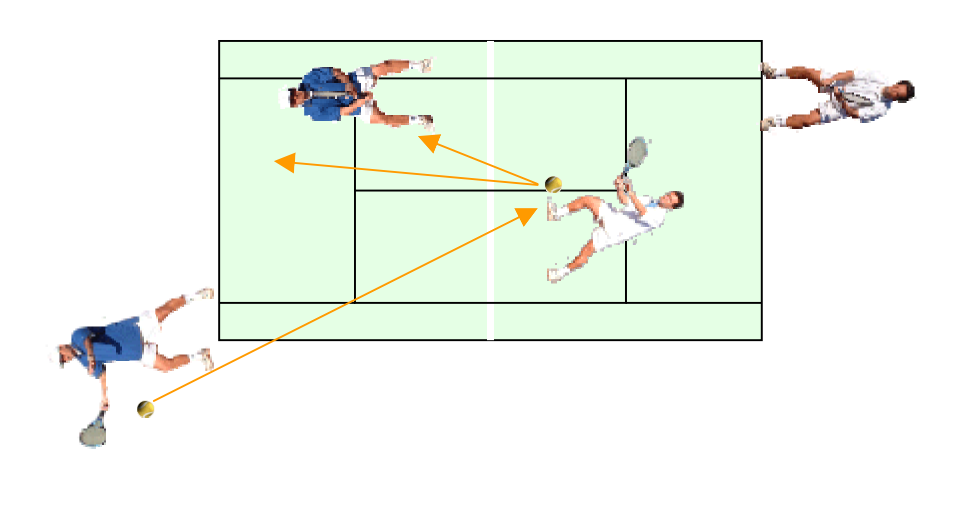
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto cortado por encima de la cinta y mantiene con su compañero un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: servicio liftado con salto dirigido hacia los conos.	EJERCICIO 1	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de fondo, se deben realizar servicios por abajo (derecha y revés) en forma de globo cortado. Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador y éste golpea (recuperando el centro de la pista) por encima de la cinta en forma de globo cortado, una derecha cruzada, una derecha paralela. Ejercicio 3: igual, pero un revés cruzado, un revés paralelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2
		ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO» Ejercicio 1: partido a 11 puntos en media pista cruzada (sirviendo liftado con salto, se deben jugar puntos golpeando por encima de la cinta en forma de globo cortado).	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de dobles —modificado— (peloteo por encima de la cinta en forma de globo cortado).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

9ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de un jugador en el fondo y uno en la red.** Ataque de fondo: Golpeo con los pies dentro del rectángulo de juego. En posición de dobles, peloteo en contención. Cuando quede una bola corta, realización de un ataque liftado con dirección al medio, al cuerpo o al pasillo.  Ataque de red: Posición en paralelo con el adversario del fondo de la pista para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha a derecha para intentar introducir la pelota hacia la zona marcada. Ejercicio 2: igual, pero golpeando de revés. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador de fondo (en posición de dobles) y éste golpea una derecha cruzada en contención y una derecha de ataque (dirigida al medio, al cuerpo o al pasillo). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador de fondo (en posición de dobles) para que éste se desplace y golpee libremente. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo respecto al jugador de fondo e interceptar de volea las pelotas dirigidas hacia su zona. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	2 1
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

10ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: aproximación a la red en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.** Aproximación a la red desde el fondo: En posición de fondo con los pies dentro del rectángulo de juego, golpe de aproximación liftado dirigido al punto débil del adversario del fondo.  Ataque de red: Posición en paralelo con el adversario del fondo para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (APROXIMACIÓN A LA RED EN LA POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

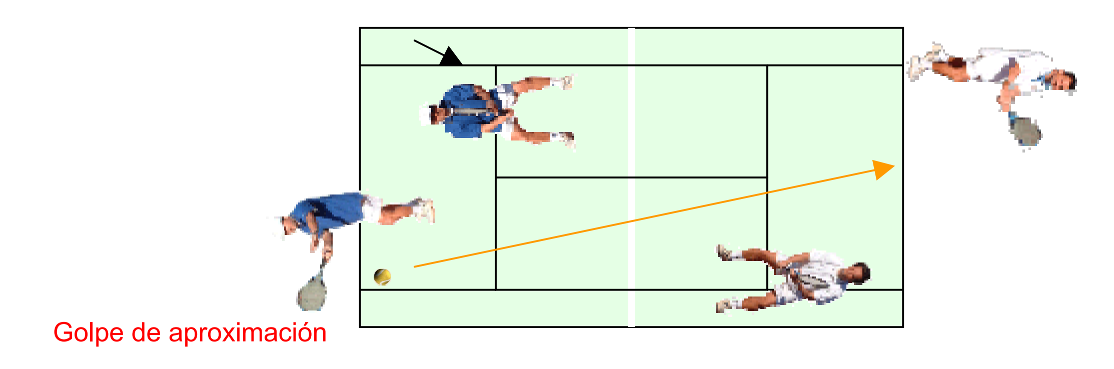
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL 15’		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio el jugador que golpea debe realizar una aproximación a la red y continuar el punto en la volea hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador de fondo (en posición de dobles) y éste golpea la primera pelota en contención cruzada y la segunda en aproximación dirigida al medio (hacia el cono). Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador blanco para que éste realice un golpe de aproximación sobre el jugador verde y suba a la red. El jugador verde golpea libremente sobre los jugadores blanco y azul y continúa el punto hasta su finalización.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	2 1 1
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: utilizando la parte de la pista marcada y en posición de dobles, el profesor pone la pelota en juego, las dos parejas pelotean cruzado. Los jugadores de red tienen que estar siempre en posición paralela con sus adversarios de fondo. Juego 2: igual, pero al otro lado de la pista.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

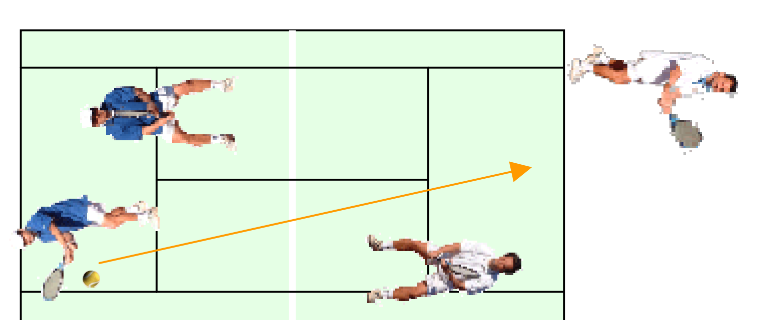
11ª semana

TÁCTICA DE DOBLES: 1ª volea de posición y 2ª de remate en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.

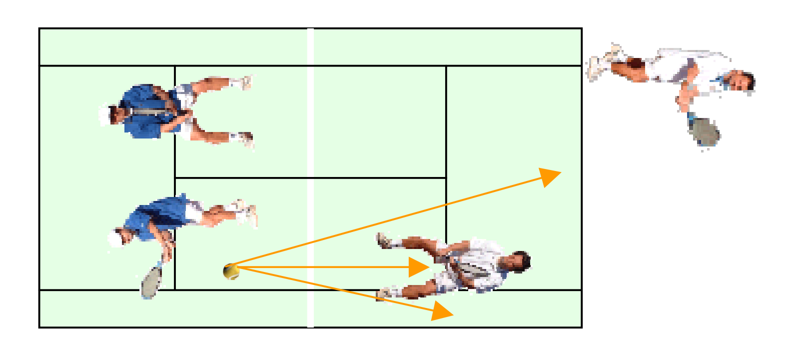
Aproximación a la red:

En posición de dobles, golpe de aproximación liftado, 1ª volea de posición (sobre la línea de servicio) y 2ª volea de remate (entre la red y la línea de servicio) dirigida al medio, al cuerpo o al pasillo.





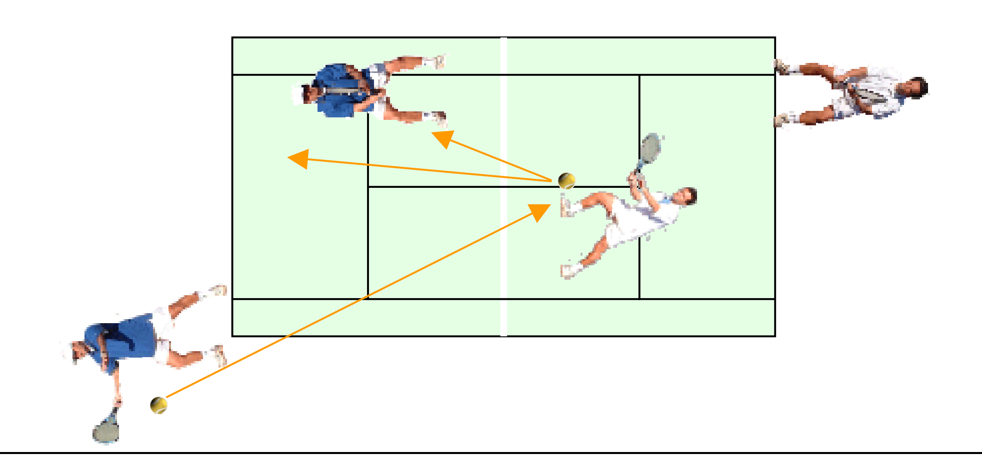
1ª volea de posición



2ª volea de remate

Ataque de red:

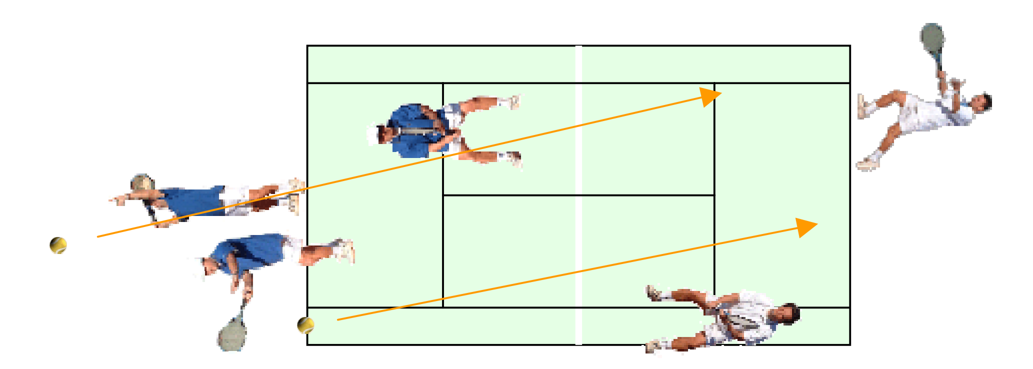
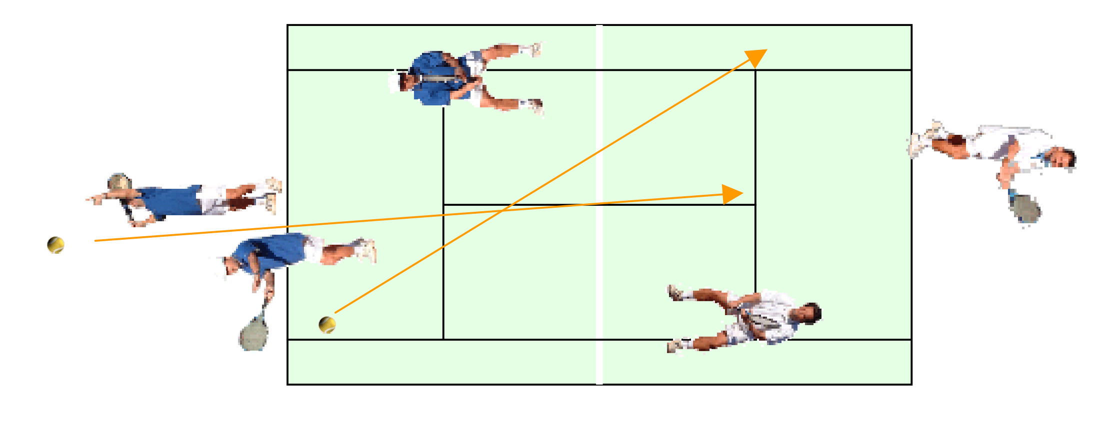
Posición en paralelo con el adversario del fondo para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (PRIMERA VOLEA DE POSICIÓN Y SEGUNDA DE REMATE EN LA POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA **PARTE INICIAL** 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego de volea (desde la línea de servicio) hacia el jugador de fondo y mantiene un peloteo de fondo-red. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador de fondo (en posición de dobles) y éste golpea una bola en aproximación y sube a la red realizando la primera volea de posición (sobre la línea de servicio) y la segunda volea de remate (entre la línea de servicio y la red). Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1	2 1 1 2
	ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO» Ejercicio 1: utilizando como zona de juego la parte de la pista sombreada, el jugador amarillo pone la pelota en juego y realiza una aproximación sobre el jugador verde; éste golpea libremente sobre los jugadores amarillo y azul y continúa el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 2	
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: winner individual.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’			

12ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: inicios de jugadas con el servicio en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.** Inicios de jugadas con el servicio y golpeo de fondo. 1- En posición de dobles, servicio con dirección hacia fuera; ataque al medio.  2- En posición de dobles, servicio con dirección hacia dentro; ataque corto cruzado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO EN LA POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado o liftado dirigido hacia fuera, posteriormente el profesor le lanza una bola desde el carro para que ataque dirigiendo el golpe hacia el medio de la pista. Ejercicio 2: igual, pero servicio liftado hacia fuera del otro cuadro de la pista. Ejercicio 3: igual, pero servicio liftado o cortado dirigido hacia la «T» del cuadro de servicio y posterior golpeo dirigido al pasillo de dobles. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: partido de dobles a 21 puntos.	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'				

EDAD: ADULTOS TECNIFICACIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Ejecutar los siguientes golpes:
  - Revés cortado con una mano.
  - Dejada desde ¾ de pista.
  - 1er servicio cortado con salto.
  - Golpes de derecha y de revés, tomando la fuerza de los apoyos.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar las siguientes combinaciones tácticas de fondo y de ¾ de pista, relativas a la modalidad del individual.
  - Jugadas que combinen el golpe largo cortado de fondo con una abertura corta liftada.
  - Jugadas que combinen el golpe largo liftado de fondo con un golpe cortado corto.
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe en abertura corta cruzada liftada.
  - Inicios de jugadas con el resto (del 2º servicio) en el que se realicen aberturas liftadas cortas cruzadas.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar las siguientes combinaciones técnico-tácticas de fondo, de media pista y de red, relativas a las modalidades de individual y doble.
  - Jugadas completas en las que se combine el juego de fondo, de media pista y de red, y se utilice el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.
  - Jugadas en las que se combine el juego de media pista y de red, y se utilice el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del golpe de derecha y de revés tomando la fuerza de los apoyos.** Técnica y juego de pies: - Empuñadura de derecha: este o semioeste. - Empuñadura de revés: este o continental-este(dos manos) - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **GOLPE DE DERECHA SACANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS**  **GOLPE DE REVES SACANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS**   Posición de espera. Salida y desplazamiento. 1 – Parada con apoyo cruzado o frontal, en posición flexionada. 2 – Extensión del apoyo en el impacto y acompañamiento del golpe. Apoyo de equilibrio. Recuperación de la posición de espera.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GOLPE DE DERECHA Y DE REVÉS TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL 15’		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés sobre el pasillo de dobles. Ejercicio 2: servicio liftado con salto para intentar introducir la pelota en las tres zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza con la mano pelotas desde el carro al jugador y éste se desplaza y golpea de derecha incidiendo en sacar la fuerza del golpe en la extensión del apoyo frontal para, a continuación, recuperar la posición inicial. Ejercicio 2: igual, pero con apoyo cruzado. Ejercicio 3: igual, pero con apoyo frontal de revés. Ejercicio 4: igual, pero con apoyo cruzado de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de dobles.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’			

2ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del 1er servicio cortado con salto.** Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **1r SERVICIO CORTADO CON SALTO**  1 - Posición de partida y protocolo. 2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3 - Extensión de las rodillas, salto e impacto dirigido de fuera hacia abajo y hacia dentro. 4 - Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio. 5 - Recuperación de la posición de espera.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL PRIMER SERVICIO CORTADO CON SALTO

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA **PARTE INICIAL** 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés contra una pareja que golpea una vez cada uno. Mientras el profesor pelotea cruzado con un alumno. Ejercicio 2: poniendo los pies en posición correcta de servicio, hay que realizar 3 multisaltos (sacando la fuerza de la punta de los pies). Tras éstos, se debe realizar un servicio cortado con salto.	
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: realizar el movimiento completo del servicio cortado con salto (sin pelota) pero introduciendo delante del pie delantero del jugador un obstáculo (una cuerda), para así obligarle a saltarlo. Ejercicio 2: igual, pero con pelota. Ejercicio 3: igual, pero sin cuerda. **ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO»** Ejercicio 1: juego del rey en media pista paralela (obligando a servir cortado con salto). Ejercicio 2: juego del rey en pista entera —modificado— (jugando en parejas, golpeando una vez cada jugador, y sirviendo cortado con salto).	
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del trío.	
TIEMPO TOTAL 60’		

3ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del revés cortado con una mano.** Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **REVES CORTADO A UNA MANO**  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta del golpe. 3 - Trayectoria del golpe diagonal descendente. 4 - Impacto descendente hacia delante con extensión del apoyo cruzado. 5 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Recuperación de la posición de partida. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: rasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN"	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL REVÉS CORTADO CON UNA MANO

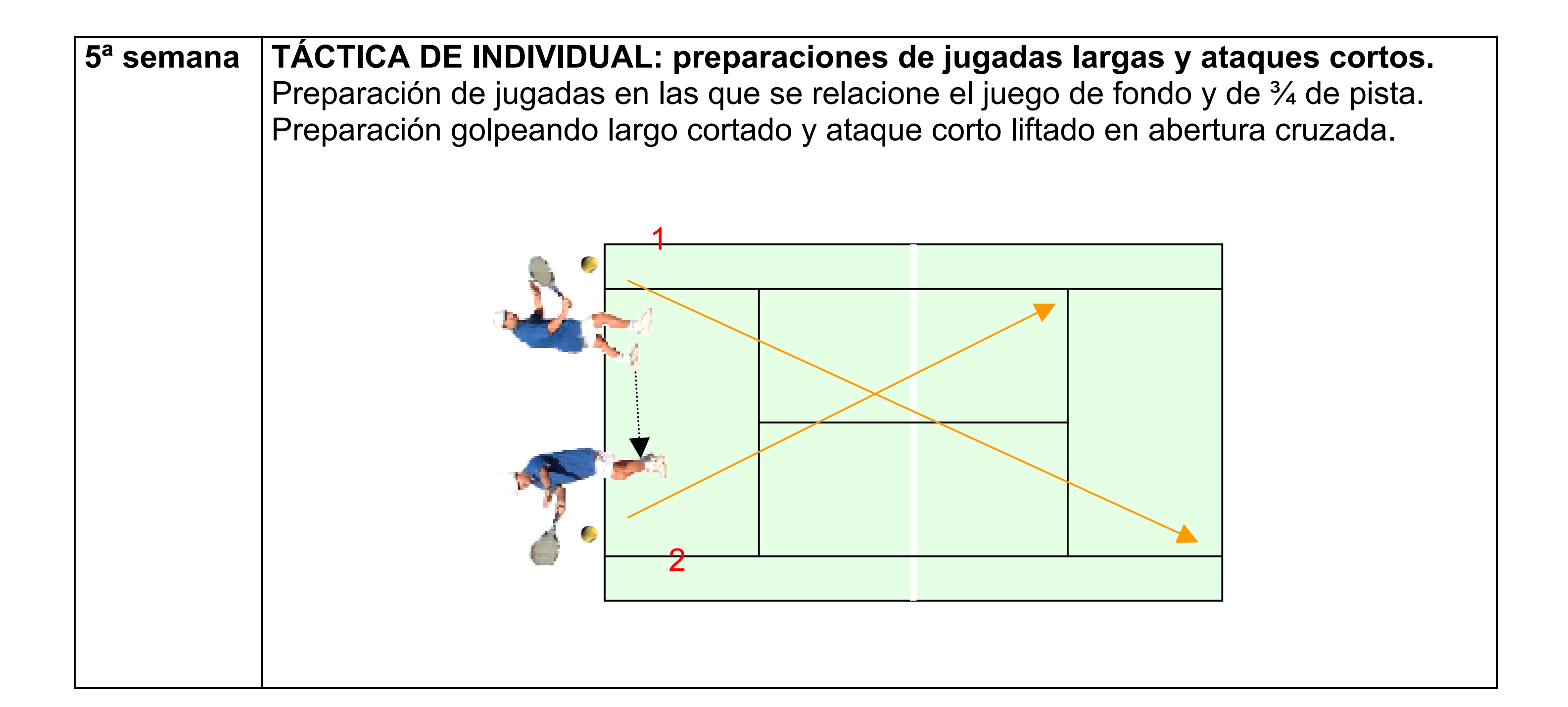
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15'	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés cortado. Ejercicio 2: igual, pero antes de golpear la pelota se debe parar con la raqueta, dejarla botar (una vez) y, a continuación, golpear de revés cortado. Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto y segundo servicio liftado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE PRINCIPAL 30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador, éste golpea de revés cortado e incide en la preparación y la finalización del golpe. Ejercicio 2: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de revés cortado de la siguiente manera: un jugador golpea directamente y el otro la para con la raqueta y tras el bote la golpea. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el jugador golpea alternativamente un revés cortado y una volea. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero ahora golpean sin parar la pelota.	EJERCICIO 1 y 2 EJERCICIO 3 y 4	2 1
	ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO» Ejercicio 1: partido a 11 puntos, jugando en la modalidad de dobles (cuando se golpea de revés, siempre tiene que ser cortado).	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL 15'	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del gran slam individual —modificado— (golpear de revés siempre cortado).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60'			

4ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la dejada desde media pista.** Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **DEJADA DE REVES CORTADO**  **DEJADA DE DERECHA CORTADA**  1 - Posición de espera. 2 - Salida con preparación alta y recortada. 3 - Trayectoria del golpe diagonal descendente. 4 - Impacto descendente hacia delante sin acompañamiento y con extensión del apoyo cruzado. 5 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Recuperación de la posición de partida. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: corta y rasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA DEJADA DESDE TRES CUARTOS DE PISTA

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO.** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego desde la línea de servicio y mantiene un peloteo golpeando cortado sobre la zona marcada. Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto. Segundo servicio liftado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**NTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque con una dejada al hueco. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha paralela y ataca con una dejada al hueco. Ejercicio 3: igual, pero prepara de revés cruzado y ataca con una dejada al hueco. Ejercicio 4: igual, pero prepara de revés paralelo y ataca con una dejada al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2 1 2
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del trío —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada). Juego 2: juego del gran slam de dobles —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada).	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

5ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas largas y ataques cortos.** Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y de ¾ de pista. Preparación golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura cruzada. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓN DE JUGADAS LARGAS Y ATAQUES CORTOS)

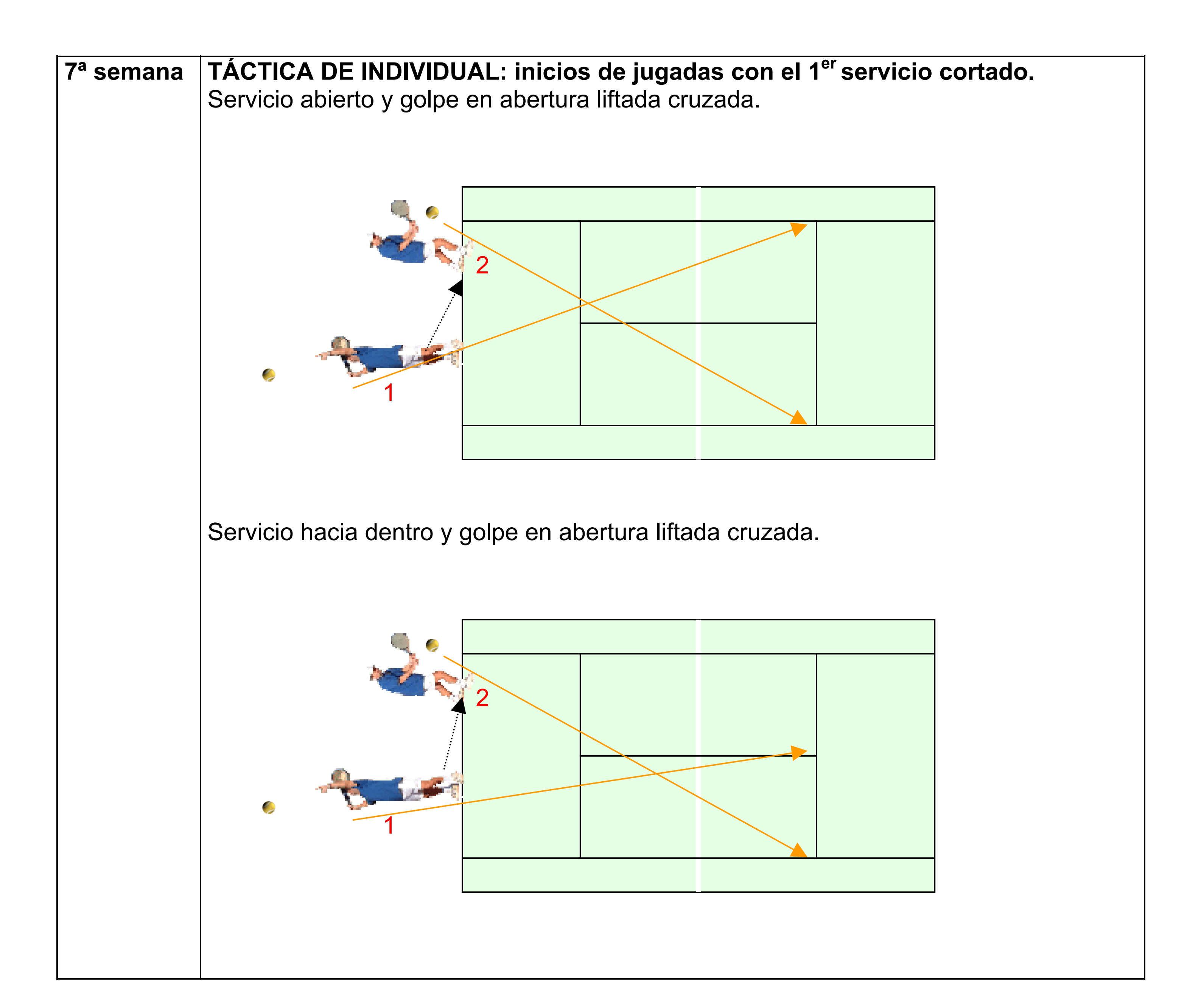
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de la siguiente manera: un jugador juega solo y dos jugadores golpean en rueda (un golpe cada uno). En el otro lado el profesor pelotea con otro alumno. Ejercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cortada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque de revés corto liftado en abertura cruzado. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha cortada paralela y ataca de derecha corta liftada en abertura cruzada. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero prepara de revés cortado y ataca de derecha corta liftada en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero prepara de revés cortado paralelo y ataca de revés corto liftado en abertura cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego y el jugador amarillo golpea preparando cortado largo sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto liftado en abertura cruzada. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’			

6ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas con efecto liftado y ataques con efecto cortado.** Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y de ¾ de pista. Preparación golpeando alto liftado y ataque corto cortado. 2 1

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUALES (PREPARACIÓN DE JUGADAS CON EFECTO LIFTADO Y ATAQUES CON EFECTO CORTADO)

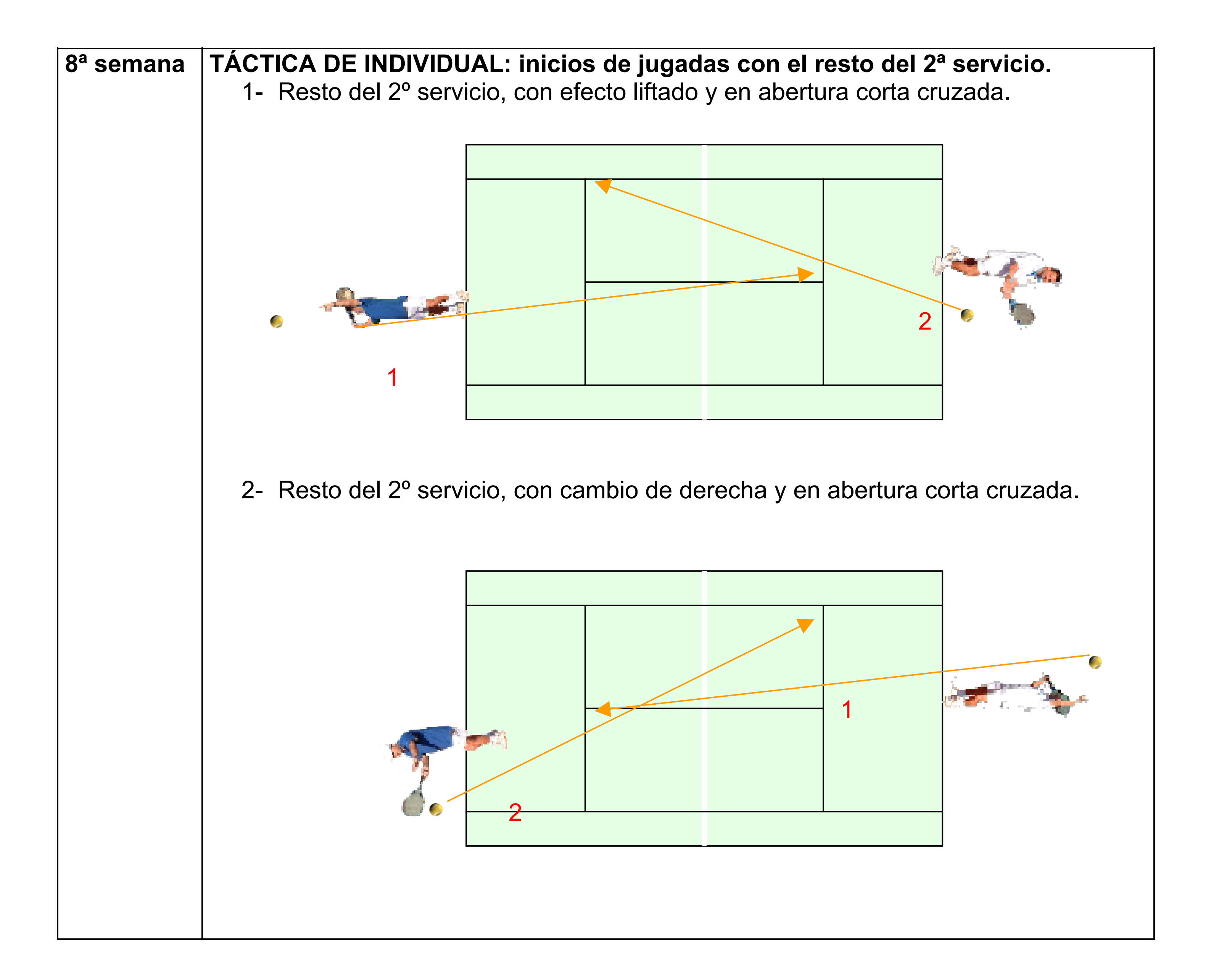
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de la siguiente manera: un jugador juega solo y dos jugadores golpean en rueda (un golpe cada uno). En el otro lado el profesor juega con un alumno. Ejercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha liftada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque de revés cortado corto al hueco. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha liftada paralela y ataca cortado corto y al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero prepara de revés liftado largo y ataca de derecha cortada corta y al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero prepara de revés liftado paralelo y ataca cortado corto y al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2 1 2
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego y el jugador amarillo golpea preparando largo y con efecto liftado sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto con efecto cortado. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

7ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el 1er servicio cortado.** Servicio abierto y golpe en abertura liftada cruzada.  Servicio hacia dentro y golpe en abertura liftada cruzada.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUALES (INICIOS DE JUGADAS CON EL PRIMER SERVICIO CORTADO)

TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL 15'	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de derecha y de revés golpeando alternativamente en rueda. Ejercicio 2: servicio cortado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un primer servicio abierto hacia el cono y el profesor le lanza una pelota para que golpee un revés en abertura corta con efecto liftado. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro (golpe de derecha en abertura cruzada con efecto liftado). Ejercicio 3: igual, pero servicio a la «T» hacia el cono y golpeo de revés en abertura cruzada con efecto liftado. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero al otro cuadro (golpe de derecha en abertura cruzada con efecto liftado).	EJERCICIO 1 1 2 EJERCICIO 3 1 2
PARTE FINAL 15'	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: torneo por eliminatorias en pista entera o en media pista cruzada. Se juega cada partido a un *tie-break*. .	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60'		

8ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el resto del 2ª servicio.** 1- Resto del 2º servicio, con efecto liftado y en abertura corta cruzada.  2- Resto del 2º servicio, con cambio de derecha y en abertura corta cruzada.

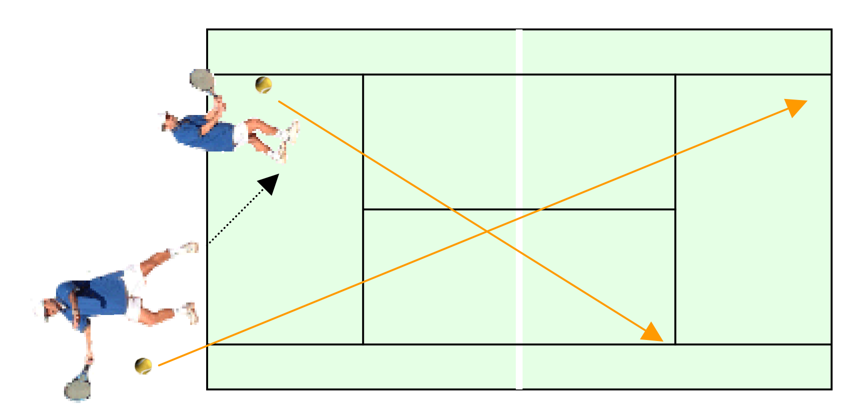
EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUALES (INICIOS DE JUGADAS CON EL RESTO DEL SEGUNDO SERVICIO)

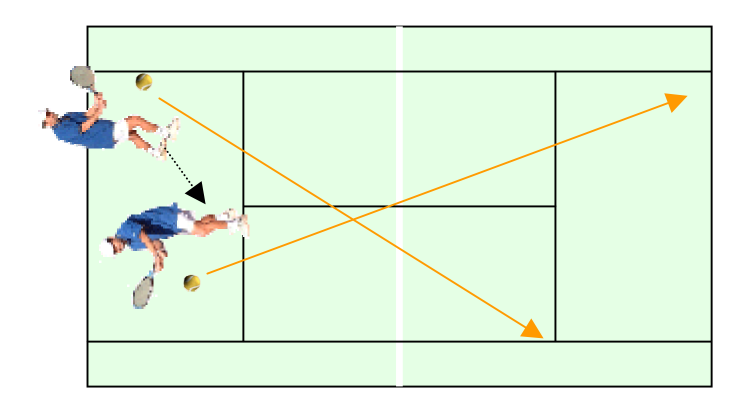
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo golpeando de derecha y de revés. Ejercicio 2: realizar servicios liftados (dirigidos hacia los conos) contra restos liftados (no se sigue el punto).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios liftados sobre el resto del jugador y éste debe intentar restar con efecto liftado en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. Ejercicio 3: igual, pero el jugador se tiene que cambiar de derecha e intentar realizar un resto liftado en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	2 1 1 2
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del rey en pista entera —modificado— (sólo hay un servicio y el resto sólo puede ser de derecha).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

9ª semana	**TÉCNICO-TÁCTICO DE INDIVIDUAL: juego de fondo, media pista y red.** Combinaciones del juego de fondo con aproximaciones liftadas o cortadas y juego de red. Combinación del golpe de fondo, de media pista y de red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

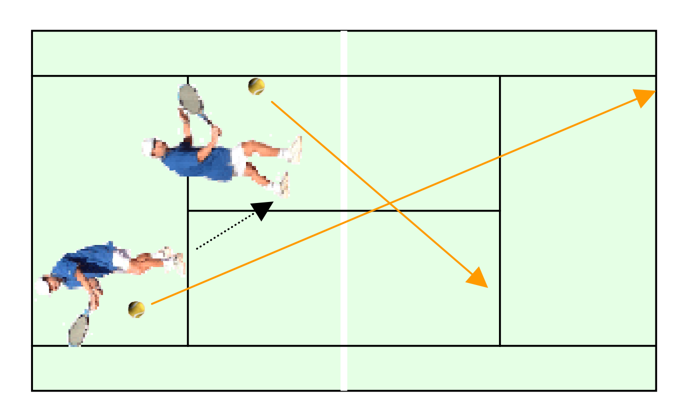
Juego de fondo y media pista.



Juego de media pista y red.



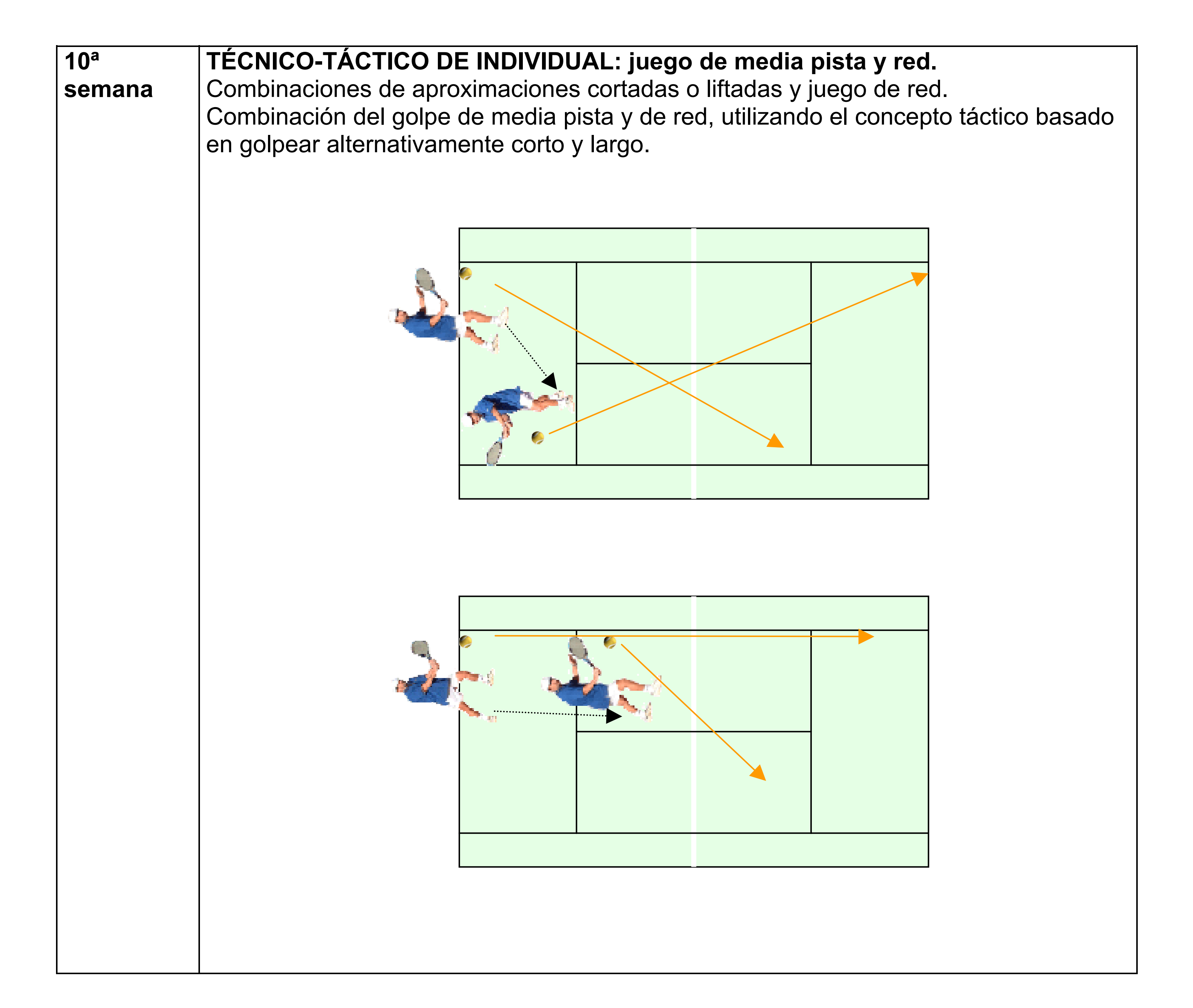
Juego de red.



EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE INDIVIDUAL (JUEGO DE FONDO, MEDIA PISTA Y RED)

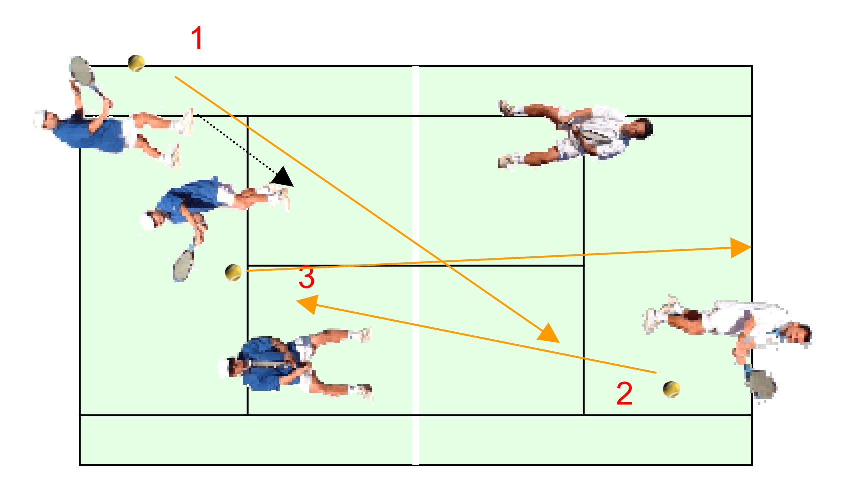
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo e intentar introducir la pelota en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: realizar el primer servicio cortado (dirigido hacia la zona marcada) y el segundo servicio liftado hacia la zona restante.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea de fondo largo la pelota lanzada por el profesor, éste le devuelve el golpe con su volea para que el jugador realice una aproximación liftada en abertura corta cruzada y, posteriormente, el profesor le lance una tercera pelota para que volee largo y al hueco. Ejercicio 2: igual, pero la aproximación es larga y paralela y la volea corta y al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
	ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO» Ejercicio 1: utilizando la pista entera, se debe hacer un peloteo de fondo en forma de rueda (un golpe cada jugador) y cuando la pelota bote en el cuadro de servicio, el jugador al que le toca tiene que realizar una aproximación a la red en forma de abertura corta cruzada para, a continuación, volear largo al hueco. Ejercicio 2: igual, pero la aproximación es larga y la volea es corta y al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del gran slam de dobles.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’		

10ª semana	**TÉCNICO-TÁCTICO DE INDIVIDUAL: juego de media pista y red.** Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. Combinación del golpe de media pista y de red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE INDIVIDUAL (JUEGO DE MEDIA PISTA Y DE RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de juego de fondo contra juego de red. Ejercicio 2: realizar el primer servicio cortado (dirigido hacia la zona marcada) y el segundo servicio liftado hacia la zona restante.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea cruzado largo (hacia el profesor) la pelota lanzada por el profesor en aproximación a la red de derecha liftada. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador volee de revés cruzado corto. Ejercicio 2: igual, pero la aproximación es de revés cruzado largo y la volea de derecha cruzada corta. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea en aproximación a la red de derecha cruzada corta y una volea de revés cruzada larga. Ejercicio 4: igual, pero la aproximación es de revés cruzado corto y la volea de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	1 2 1 2
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del rey —modificado— (utilizando la pista entera y golpeando desde el fondo, aprovechar las pelotas que boten cortas para realizar una aproximación a la red larga con posterior volea corta y al hueco).	JUEGO 1	1
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

11ª semana	**TÉCNICO-TÁCTICO DE DOBLES: juego de fondo, media pista y red.** Combinaciones del juego de fondo con aproximaciones liftadas o cortadas y juego de red. En posición de dobles (uno fondo, uno red), combinar el golpe de fondo, media pista y red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE DOBLES (JUEGO DE FONDO, MEDIA PISTA Y RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL 15’		Ejercicio 1: utilizando la pista entera y jugando en forma de dobles, realizar un peloteo de volea a volea. Ejercicio 2: utilizando la pista entera y jugando en forma de dobles, realizar un peloteo de fondo. Cuando la pelota quede corta, subir la pareja a la red, y pasará a ser un peloteo de fondo-red. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de dobles, el jugador golpea de fondo cruzado (largo o corto) la pelota lanzada por el profesor. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que éste pueda realizar una aproximación al medio y, posteriormente, una volea corta al pasillo. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1	3 1 2
		ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO» Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de derecha a derecha intentando introducir la pelota en la zona marcada. Cuando la bola bote corta, realizar una aproximación a la red dirigida hacia el medio y finalizar el punto con una volea de dejada hacia el pasillo. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés.	EJERCICIO 1	1 2
PARTE FINAL 15’		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

12ª semana	**TÉCNICO-TÁCTICO DE DOBLES: juego de media pista y red.** Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. En posición de dobles, combinar el golpe de media pista y red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE DOBLES (JUEGO DE MEDIA PISTA Y DE RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo cruzado de volea. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio subir a la red. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15'				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación cruzada (larga o corta) la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida al medio de la pista. Ejercicio 2: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación al medio larga la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida cruzada corta (al pasillo). Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	2 1 2 1
30'				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
15'				
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

EDAD: ADULTOS TECNIFICACIÓN TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Repasar la ejecución técnica de los siguientes golpes:
  - Globo con fuerte rotación de la pelota hacia delante.
  - Servicio liftado con salto.
  - Globo cortado.
  - Revés cortado con una mano.
  - Dejada desde ¾ de pista.
  - 1er servicio cortado con salto.
  - Globo de derecha y de revés tomando la fuerza del apoyo.
  - Volea liftada desde ¾ de pista.
- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Repasar las siguientes combinaciones tácticas de fondo y ¾ de pista, relativas a la modalidad del individual:
  - Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear un ataque.
  - Jugadas que combinen la preparación larga con efecto liftado y el ataque corto angulado con efecto liftado.
  - Jugadas que combinen la preparación corta angulada con efecto liftado y el ataque largo con efecto liftado.
  - Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas cortas.
  - Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas largas.
  - Realización de aproximaciones liftadas y voleas utilizando el concepto táctico de realizar golpes largos y cortos de forma alterna.
  - Jugadas que combinen el golpe largo cortado de fondo con una abertura corta liftada.
  - Jugadas que combinen el golpe largo liftado de fondo con un golpe cortado corto.
  - Inicios de jugadas dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe en abertura liftada corta cruzada.
  - Inicios de jugadas con el resto del 2º servicio, en los que se realicen aberturas liftadas cortas cruzadas.
- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Repasar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:
  - Ataque al medio, al cuerpo o al pasillo ante situaciones de juego de fondo.
  - Aproximaciones al golpe flojo del contrario ante situaciones de juego de media pista.
  - Ataque de volea al medio, al cuerpo o al pasillo (del jugador de fondo) ante situaciones de interceptación de voleas, sobre un peloteo cruzado.
  - 1ª volea de posición y 2ª volea de remate al cuerpo, al medio o al pasillo.
  - Inicios de jugadas dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo liftado, tomando la fuerza de los apoyos.** Técnica y juego de pies: Empuñadura de derecha: este o semioeste. Empuñadura de revés: este o este-continental (a dos manos) Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **GLOBO LIFTADO DE DERECHA TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS**  **GLOBO LIFTADO DE REVES TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS**   Posición de espera. Salida, desplazamiento y preparación del golpe. 1 - Curva de aceleración con parada de apoyo (cruzado o frontal) en posición flexionada. 2 - Máxima aceleración. Extensión del apoyo en el impacto (vertical, fuerte y seco). Terminación del golpe con retención. Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: parabólica (muy pronunciada).

EDUCA TENNIS.COM

ENTRENADOR:	FECHA:		
GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GLOBO LIFTADO TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS)

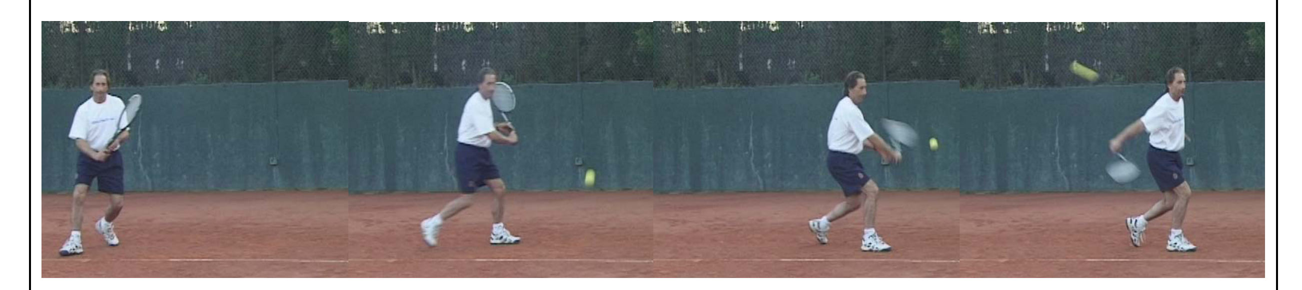
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo cruzado por encima de la cinta de derecha a derecha. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados que pasen entre la red y la cinta.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de fondo y sirviendo por abajo de derecha y de revés, realizar golpeos en forma de globos liftados por encima de la cinta, incidiendo en sacar la fuerza del golpe de los apoyos. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los dos jugadores que hay en pista y éstos golpean por encima de la cinta en forma de globo liftado. Uno golpea una derecha cruzada, una derecha paralela, y el otro golpea un revés cruzado, un revés paralelo. Ejercicio 3: igual, pero se intercambian las posiciones.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 2 1
ARTE FINAL 15’		**COMPETICIÓN** Juego 1: competición de liga individual jugando en media pista paralela o entera en partidos a un *tie-break* —modificado— (obligado golpear por encima de la cinta).	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

2ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del servicio liftado y cortado con salto.** **- Servicio cortado con salto.** Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **SERVICIO CORTADO CON SALTO**  1 - Posición de partida y protocolo. 2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3 - Extensión de las rodillas, salto posterior e impacto dirigido de fuera hacia abajo y hacia dentro. 4 - Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio. 5 - Recuperación de la posición de espera. **- Servicio liftado con salto**. Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **SERVICIO LIFTADO CON SALTO**  1 - Posición de partida, protocolo y balanceo. 2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3 - Extensión de rodillas, salto posterior e impacto de dentro a arriba y hacia fuera. 4 - Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio. 5 - Recuperación de la posición de espera.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:			FECHA:
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL SERVICIO LIFTADO Y CORTADO CON SALTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: poniendo los pies en la posición correcta de servicio, hay que realizar 3 multisaltos (sacando la fuerza de la punta de los pies) y, a continuación, realizar un servicio cortado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de servicio, introducir delante del pie delantero del jugador un obstáculo (una cuerda) para, en el momento de ejecutar el movimiento completo (sin pelota), obligar al jugador a saltar la cuerda. Ejercicio 2: igual, pero con pelota y realizando el primer servicio cortado y el segundo servicio liftado. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero sin cuerda.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
30’		**ENTRENAMIENTO DE «PELOTEO»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos (jugar puntos sirviendo el primer servicio cortado y el segundo servicio liftado con salto) el equipo blanco contra el amarillo: el jugador que gana el punto sigue jugando (hasta un máximo de tres puntos seguidos) el jugador que pierde el punto se intercambia con su compañero.	EJERCICIO 1	
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: juego del trío —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada).	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

3ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del revés cortado con una mano.** Técnica y juego de pies: - Empuñadura: continental. - Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **REVES CORTADO A UNA MANO**  1- Posición de espera. 2- Salida y preparación alta del golpe. 3- Trayectoria del golpe en diagonal descendente. 4- Impacto descendente hacia delante con extensión del apoyo cruzado. 5- Terminación con retención y apoyo de equilibrio. 6- Recuperación de la posición de partida. - Dirección del golpe: paralela y cruzada. - Trayectoria: rasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO

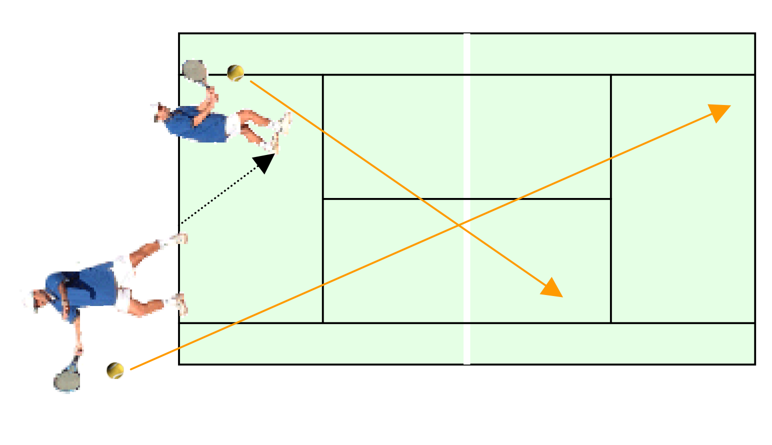
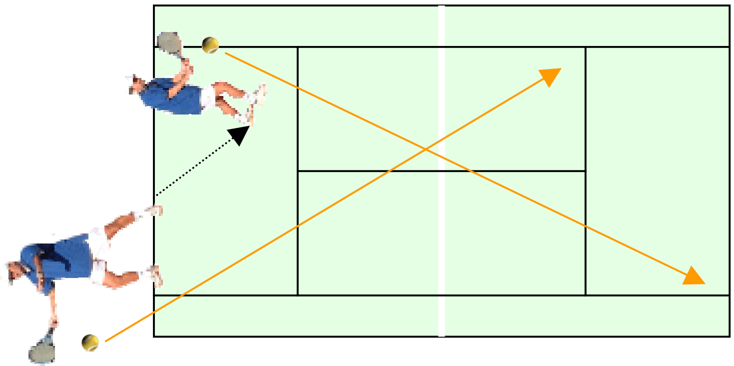
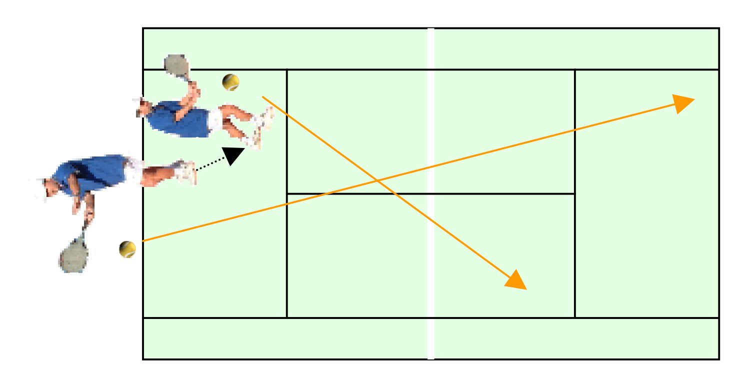
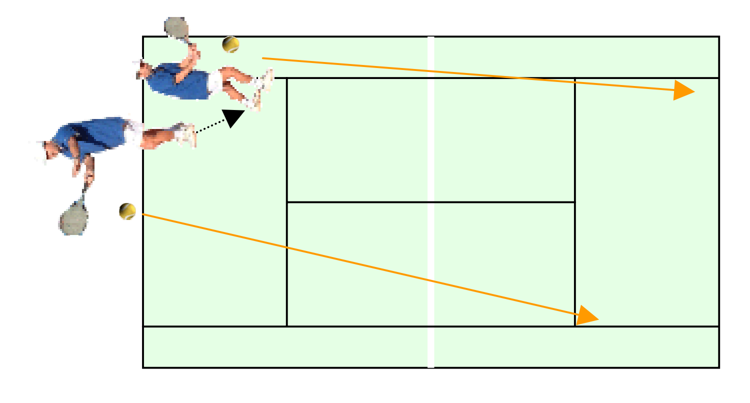
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA				
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés cortado. Ejercicio 2: igual, pero antes de golpear la pelota se ha de parar con la raqueta, dejarla botar (una vez) y, a continuación, golpear de revés cortado. Ejercicio 3: primer servicio cortado y segundo servicio liftado con salto dirigido hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador; éste golpea de revés cortado e incide en la preparación y la terminación del golpe. Ejercicio 2: en la otra media pista dos jugadores mantienen un peloteo de revés cortado de la siguiente manera: un jugador golpea directamente y el otro la para con la raqueta y tras el bote la golpea. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el jugador golpea alternativamente un revés cortado y una volea. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero ahora golpean sin parar la pelota.	EJERCICIO 1 y 2 EJERCICIO 3 y 4	2 1
PARTE FINAL 15’		**COMPETICIÓN** Juego 1: competición individual por eliminatorias utilizando la pista entera (se juega a un *tie-break*, y de revés sólo se puede golpear cortado).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60’				

4ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la dejada desde tres cuartos de pista pista.** Técnica y juego de pies: Empuñadura: continental. Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies: **DEJADA DE REVES CORTADO**  **DEJADA DE DERECHA CORTADA**  1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta y recortada. 3 - Trayectoria del golpe en diagonal descendente. 4 - Impacto descendente hacia delante sin acompañamiento y con extensión del apoyo cruzado. 5 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Recuperación de la posición de partida. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: corta y rasa.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA DEJADA DESDE TRES CUARTOS DE PISTA

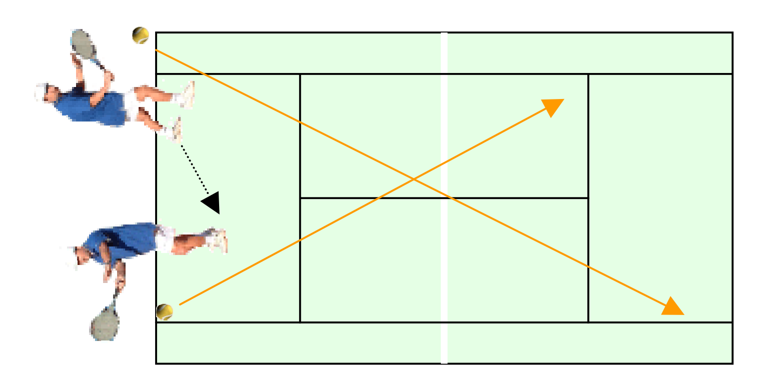
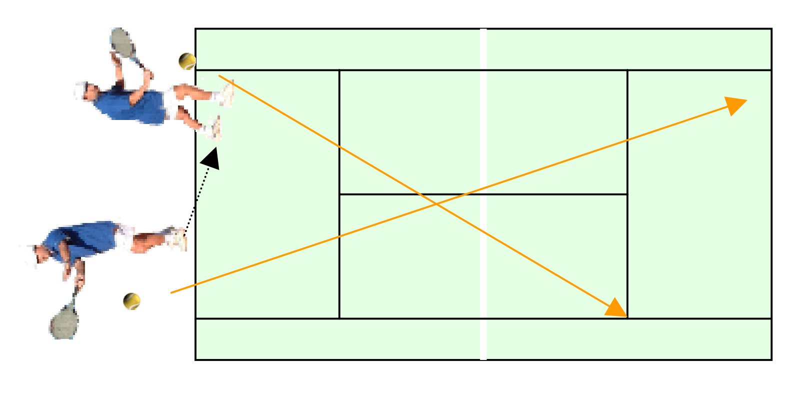
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés.	EJERCICIO 1	
15’		Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego desde la línea de servicio y mantiene un peloteo golpeando cortado sobre la zona marcada.	EJERCICIO 2	
		Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto. Segundo servicio liftado con salto.		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
30’		Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha liftada cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque con una dejada al hueco.	EJERCICIO 1	
		Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha liftada paralela y ataca con una dejada al hueco.	EJERCICIO 2	
		Ejercicio 3: igual, pero prepara de revés liftado cruzado y ataca con una dejada al hueco.		
		Ejercicio 4: igual, pero prepara de revés liftado paralelo y ataca con una dejada al hueco.		
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15’		Juego 1: juego del trío —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada).	JUEGO 1	
		Juego 2: juego del gran slam de dobles —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay realizar una dejada).	JUEGO 2	
TIEMPO TOTAL				
60’				

5ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques en el juego de fondo.** Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear un ataque. Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.   Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.  

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓN DE JUGADAS Y ATAQUES EN EL JUEGO DE FONDO)

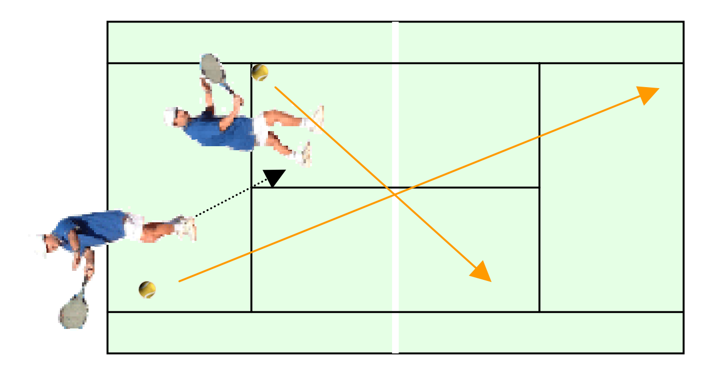
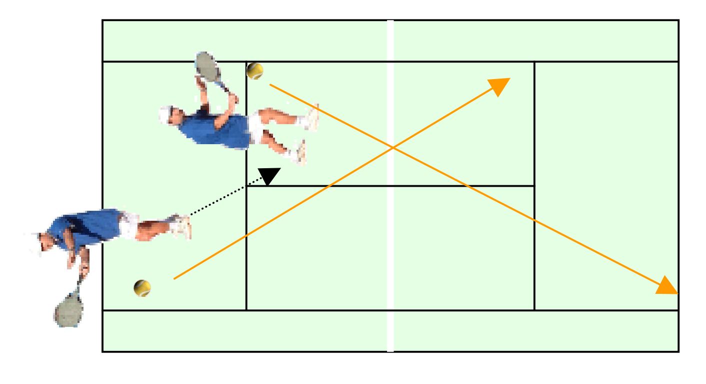
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de fondo de la siguiente forma: un jugador juega solo, dos jugadores golpean en rueda (un golpeo cada uno). Ejercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha liftada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador ataque realizando un revés liftado cruzado corto. Ejercicio 2: igual, pero prepara de revés cruzado y ataca realizando una derecha liftada corta. Ejercicio 3: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha liftada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador ataque realizando un cambio de derecha invertida larga. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero prepara de derecha liftada larga y ataca de derecha invertida corta.	EJERCICIO 1 1 2 EJERCICIO 3 1 2
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego sobre el revés y el jugador amarillo golpea cambiándose de derecha sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto con efecto liftado o cortado. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1 2 1
TIEMPO TOTAL 60’		

6ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques combinando los efectos liftados y cortados.** Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y el de ¾ de pista. Preparación de jugadas golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura cruzada.  Preparación de jugadas golpeando alto liftado y ataque corto cortado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACION DE JUGADAS Y ATAQUES COMBINANDO LOS EFECTOS LIFTADOS Y CORTADOS)

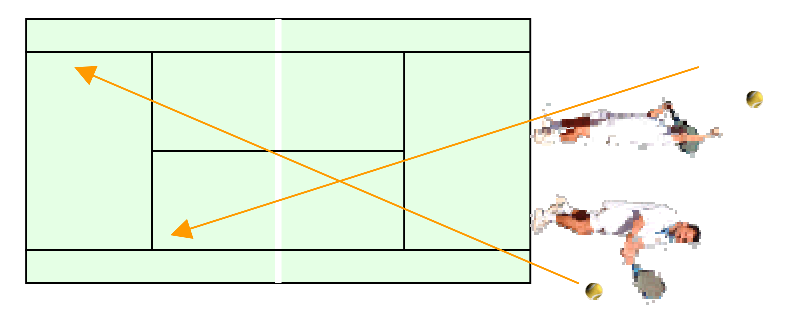
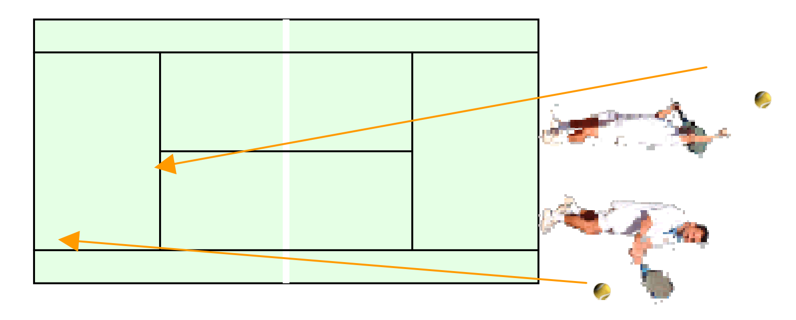
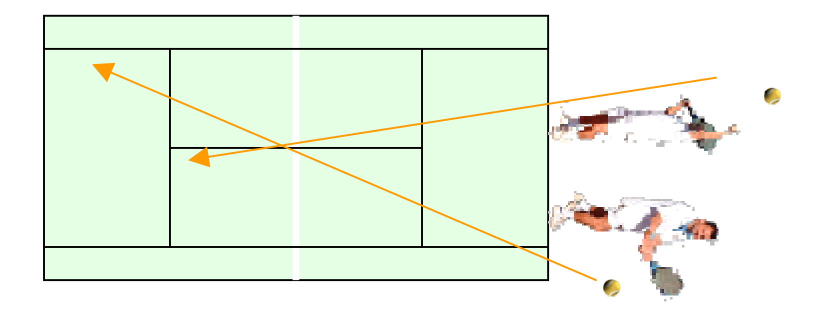
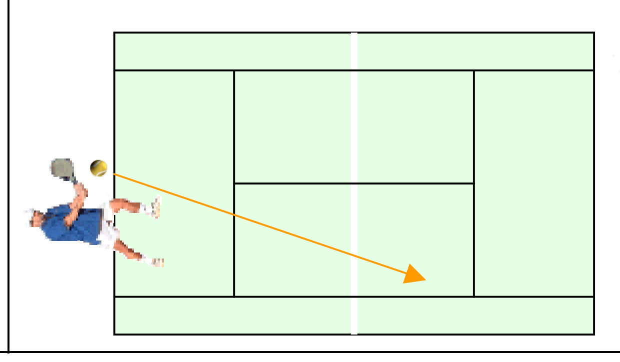
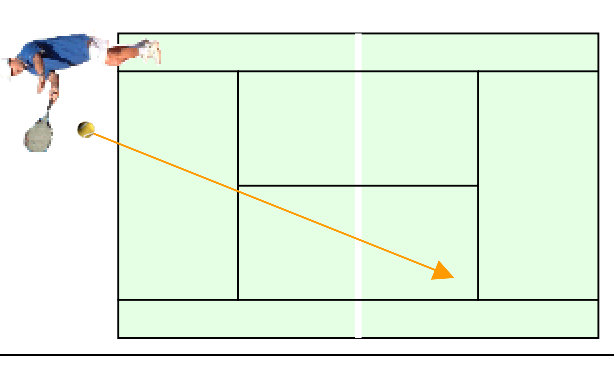
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de fondo de derecha a derecha. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
30’		Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha liftada alta y larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador ataque de revés cortado corto y al hueco. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha cortada rasa y larga y ataca de revés liftado corto y al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero prepara de revés liftado alto y largo y ataca de derecha cortada corta y al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero prepara de revés cortado raso y largo y ataca de derecha liftada corta y al hueco	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15’		Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego y el jugador amarillo golpea preparando largo y con efecto liftado o cortado sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto con efecto liftado o cortado. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’				

7ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: aproximación y juego de red.** Realización de aproximaciones largas y voleas de remate cortas.  Realización de aproximaciones en abertura corta liftada y voleas de remate largas. 

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 7ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (APROXIMACIÓN Y JUEGO DE RED)

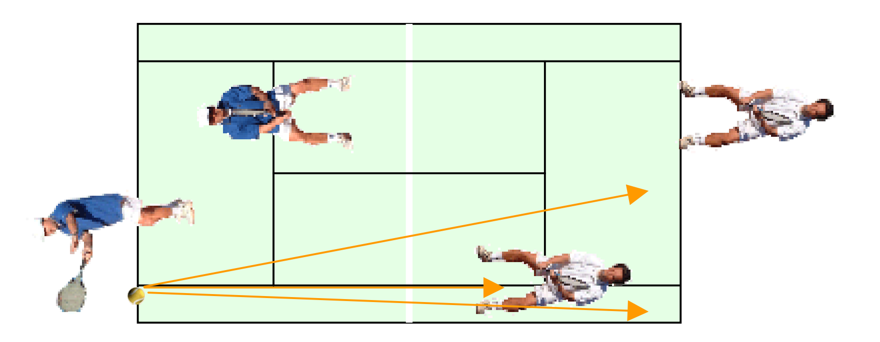
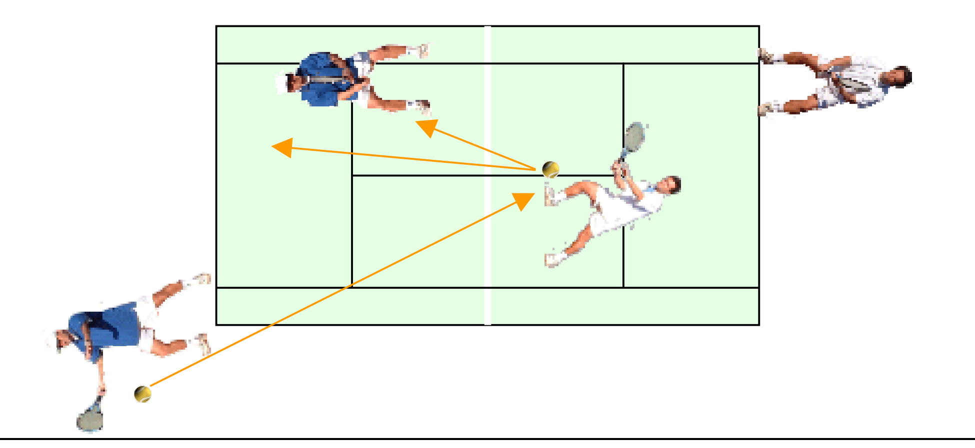
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		
PARTE INICIAL 15’	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de dobles. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio, sólo el jugador que golpea sube a la red. Se continúa el punto y se intenta que todos los jugadores acaben en la red. Ejercicio 3: servicio hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor realizando una aproximación de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador realice una volea de revés cruzada corta. Ejercicio 2: igual, pero aproximación de revés cruzada larga y volea de derecha cruzada corta. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea realizando una aproximación de derecha en abertura cruzada corta y una posterior volea de revés cruzada larga. Ejercicio 4: igual, pero aproximación de revés en abertura cruzada corta y volea de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL 15’	**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo de fondo, cuando la pelota bote en el cuadro de servicio golpear en aproximación a la red y continuar el punto hasta su finalización. Juego 2: gran slam de individual —modificado— (golpeando sólo de derecha).	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL 60’		

8ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y el resto.** - Inicios con el servicio. Servicio cortado o liftado hacia fuera y golpeo al hueco.  Servicio cortado hacia dentro y golpeo a contrapie.  Servicio liftado hacia dentro y golpeo al hueco.  - Inicios con el resto. Resto liftado del 2º servicio en abertura corta cruzada. Resto con cambio de derecha, del 2º servicio, en abertura corta cruzada.  

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo golpeando de derecha y de revés. Ejercicio 2: realizar servicios liftados (dirigidos hacia los conos) contra restos liftados dirigidos al hueco (no se sigue el punto).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
5’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios liftados sobre el resto del jugador y éste debe intentar restar con efecto liftado en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. Ejercicio 3: igual, pero el jugador se tiene que cambiar de derecha e intentar realizar un resto liftado en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4
40’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado o liftado abierto hacia el cono y el profesor le lanza una pelota para que, posteriormente, golpee liftado con dirección al hueco. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro, servicio liftado abierto y posterior golpeo liftado con dirección al hueco. Ejercicio 3: igual, pero servicio cortado o liftado dirigido a la «T» y posterior golpeo a contrapie. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro, servicio cortado o liftado dirigido a la «T» y posterior golpeo a contrapie.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: juego del pozo en pista entera —modificado— (el resto del segundo servicio sólo se puede golpear de derecha).	JUEGO 1
15’			
TIEMPO TOTAL			
60’			

9ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: juego de contención y de ataque (3/4 de pista) en posición de fondo y red.** Ataque de fondo: Golpeo con los pies dentro del rectángulo de juego. En posición de dobles, peloteo en contención. Cuando la bola quede corta, realización de un ataque o una aproximación al golpe flojo del contrario, al medio o al cuerpo, etc. (diferenciando en el juego de red la 1ª volea de posición y la 2ª volea de remate).  Ataque de red: Posición en paralelo con el adversario del fondo de la pista para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO DE CONTENCIÓN Y DE ATAQUE EN TRES CUARTOS DE PISTA, EN POSICIÓN DE FONDO Y RED)

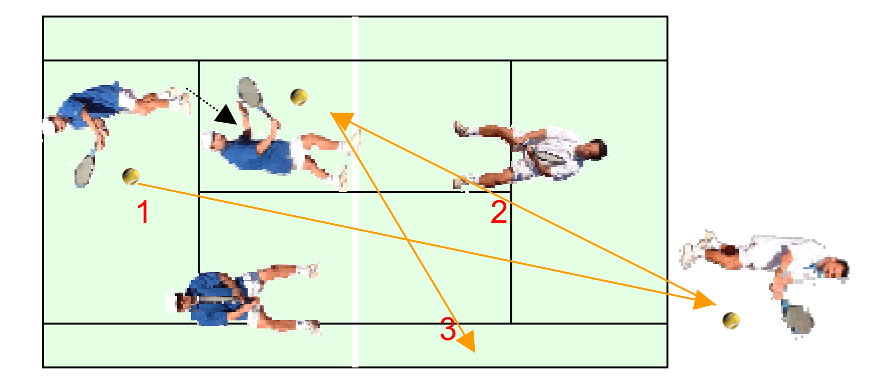
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha a derecha para intentar introducir la pelota hacia la zona marcada. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero golpeando de revés. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador (en posición de dobles) y éste golpea una derecha cruzada en contención y una derecha de ataque (dirigida al medio, al cuerpo o al pasillo). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador de fondo (en posición de dobles) para que se desplace y golpee libremente. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo respecto al jugador de fondo e interceptar de volea las pelotas dirigidas hacia su zona. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	2 1
30’				
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: competición del sube y baja de dobles.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				

10ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: juego de media pista y de red en posición de fondo y red.** Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. En posición de dobles, combinación de golpes de media pista y red utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR:TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO DE MEDIA PISTA Y RED EN POSICION DE FONDO Y RED)

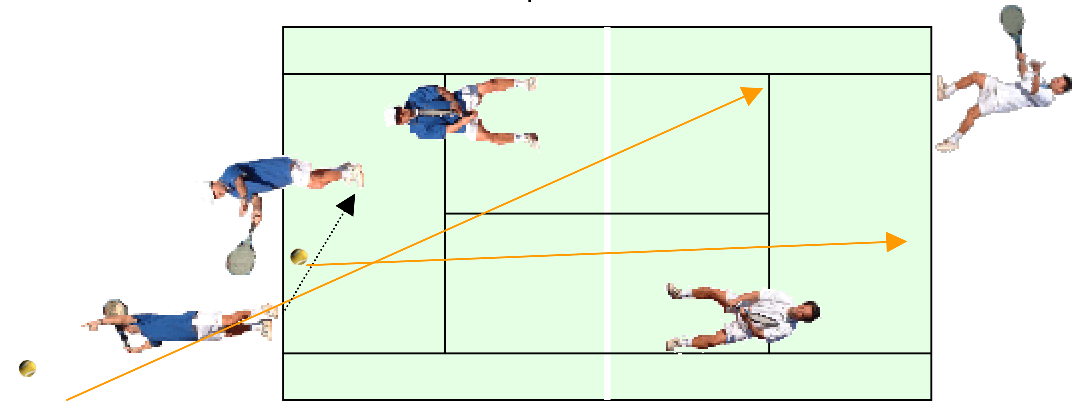
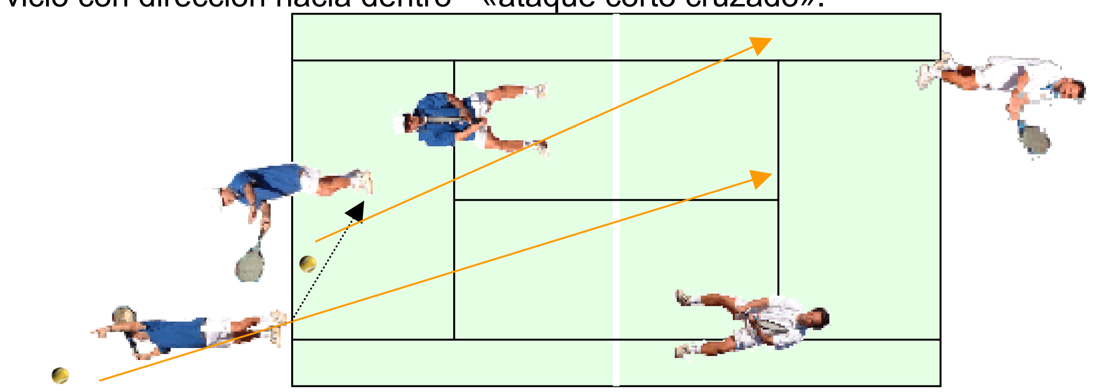
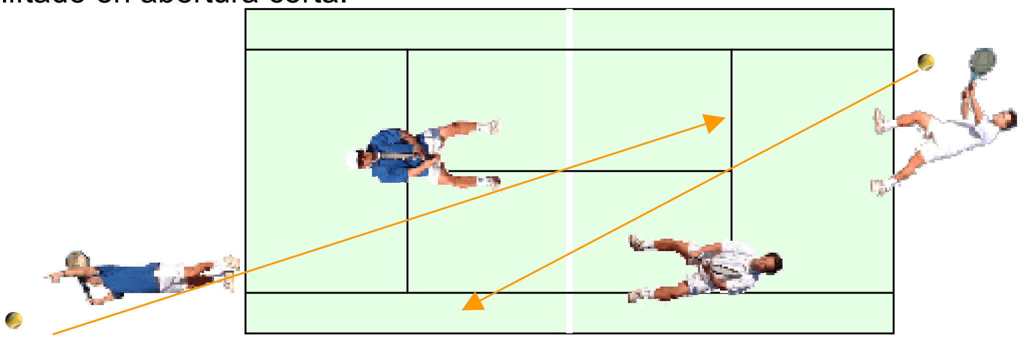
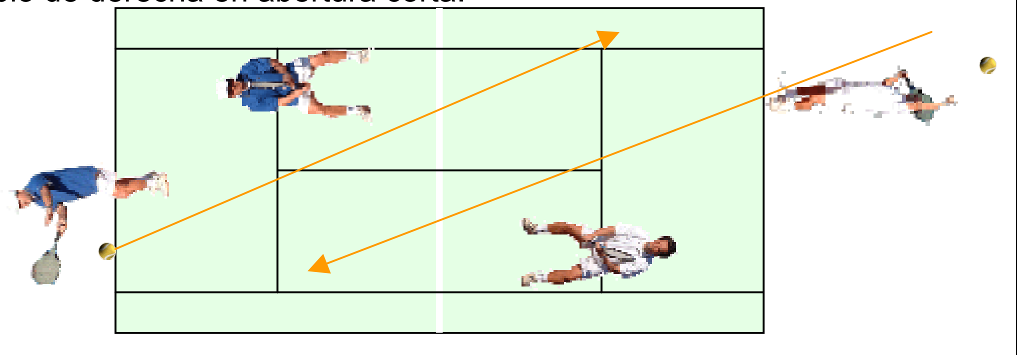
TIEMPO SESIÓN	DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA PARTE INICIAL 15'	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo cruzado de volea. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo y cuando bote en el cuadro de servicio subir a la red y continuar el punto hasta su finalización. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL 30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación cruzada (larga o corta) la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida al medio de la pista. Ejercicio 2: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación al medio larga la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida cruzada corta (al pasillo). Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2 1 2
PARTE FINAL 15'	**COMPETICIÓN** Juego 1: competición de dobles al mejor de 3 juegos (3-3 *tie-break*). .	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL 60'			

11ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: juego de red en posición de fondo y red.** Combinaciones de voleas y remates. En posición de dobles, combinación de la 1ª volea, la 2ª volea y el remate, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. 

EDUCA TENNIS.COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO DE RED EN POSICIÓN DE FONDO Y RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA			
PARTE INICIAL 15’		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego de volea desde la línea de servicio hacia el jugador de fondo, y mantienen un peloteo de fondo-red. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL 30’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador (en posición de dobles) y éste golpea realizando la primera volea de posición (sobre la línea de servicio) al medio larga, la segunda volea (entre la línea de servicio y la red) al pasillo corta, y el remate definitivo al hueco. Ejercicio 2: igual, pero realizando la primera volea cruzada larga, la segunda volea fuerte hacia el cono y el remate al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL 15’		**COMPETICIÓN** Juego 1: el sube y baja de dobles.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL 60’			

12ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: inicios de jugadas realizando acciones de servicio y resto en posición de fondo y red.** - 2º servicio y posterior golpeo de fondo. Servicio con dirección hacia fuera - «ataque al medio».  Servicio con dirección hacia dentro - «ataque corto cruzado».  - Resto del 2º servicio. Resto liftado en abertura corta.  Resto con cambio de derecha en abertura corta. 

EDUCA TENNIS.COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: ADULTOS TECNIFICACIÓN	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 12ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (INICIOS DE JUGADAS REALIZANDO ACCIONES DE SERVICIO Y RESTO EN POSICIÓN DE FONDO Y RED)

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2 realizar servicios liftados (dirigidos hacia los conos) contra restos liftados dirigidos a contrapie (no se sigue el punto).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
PARTE INICIAL				
5’				
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado o liftado dirigido hacia fuera, posteriormente, el profesor le lanza una bola desde el carro para que el jugador realice un ataque y dirija el golpe hacia el centro de la pista. Ejercicio 2: igual, pero servicio liftado hacia fuera del otro cuadro de la pista y golpe posterior al centro. Ejercicio 3: igual, pero servicio liftado o cortado dirigido hacia la «T» del cuadro de servicio y posterior golpeo dirigido al pasillo de dobles. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero al otro cuadro de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
40’		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios liftados sobre el resto del jugador y éste debe intentar restar con efecto liftado en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. Ejercicio 3: igual, pero el jugador se tiene que cambiar de derecha e intentar realizar un resto liftado en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque (resto con cambio de derecha en abertura corta).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam individual.	JUEGO 1	
15’				
TIEMPO TOTAL				
60’				